

养生先养胃 中医教你调理脾胃

▲ 招远市人民医院 温鑫皓

在快节奏的现代生活中，越来越多的人面临着脾胃失调的困扰。饮食不规律、压力过大、作息紊乱等，都会影响脾胃的正常功能，进而引发一系列健康问题。中医认为，“脾胃为后天之本”，脾胃健康是人体气血生化之源，养生必须先养胃。那么，如何才能调理好脾胃，拥有一个健康的体魄呢？

脾胃失调的信号灯

中医认为，脾主运化，胃主受纳，两者共同承担着消化吸收食物的重任。当脾胃功能失调时，身体就会发出一些信号，提醒我们需要注意：

消化不良 常表现为腹胀、嗝气、食欲不振、恶心呕吐、腹泻或便秘等。

精神不佳 脾虚则气血不足，容易出现疲乏无力、头晕目眩、面色萎黄等症状。

睡眠质量差 中医认为“胃不和则卧不安”，脾胃失调会导致入睡困难、多梦易醒等问题。

舌苔异常 正常的舌苔应该是薄白且湿润的，如果出现舌苔厚腻、发黄、地图舌等情况，则提示脾胃可能存在问题。



来源/千库网

情况，则提示脾胃可能存在问题。

中医教你调理脾胃的小妙招

中医调理脾胃注重整体观念和辨证施治，以下方法仅供参考，具体情况还需咨询专业中医师：

规律饮食 三餐定时定量，避免暴饮暴食，给胃肠一个规律的休息时间。

细嚼慢咽：、充分咀嚼食物，减轻胃肠负担，促进消化吸收。

选择易消化食物 脾胃虚弱的人群，应选择容易消化的食物，如小米粥、山药、南瓜等。

忌食生冷油腻 生冷食物会损伤脾阳，油腻食物不易消化，加重脾胃负担。

适量饮用温水 温水可以暖胃，促进消

冠脉支架植入术后再狭窄的防治知多少

▲ 汕头市潮阳区大峰医院心血管内科 郑耿荣

冠心病是临床中比较多发的心血管疾病，当血管堵塞到了一定程度时，往往需要通过经皮冠状动脉介入（支架植入术）治疗，但是这一手术并不一定能够彻底的避免血管狭窄，在手术之后还是会有一定的几率产生再次狭窄的可能。那么在术后如何防治狭窄呢？接下来就让我们一起来了解一下冠脉支架植入术后再狭窄的防治相关知识。

什么是冠脉支架植入术后再狭窄

冠脉支架植入术后再狭窄，指的是病人在支架植入手术之后，支架部位的血管内径再次减小，一般定义为支架内或支架边缘5mm范围内管腔直径狭窄程度达到50%以上。

为什么冠脉支架植入术后会出现再狭窄

血管内膜增生 在支架植入之后，会损伤病人的血管内膜，使得身体启动修复机制，此时血小板就会在受损的部位开始凝集，并大量的释放生长因子，如血小板衍生生长因子（PDGF）、转化生长因子- β （TGF- β ）等。这些生长因子会对血管平滑肌细胞产生刺激，使其迁移到血管内膜并开始繁殖，同时分泌并合成细胞外基质，导致内膜增生，进而引起血管腔狭窄。

血管重塑 支架植入对于血管来说属于异物，在植入之后，血管需要发生适应性改变，称为血管重塑。但是血管重塑不良的情况下，就会导致血管外膜发生纤维化、收缩，进一步的减小了血管内径。一般来说，导致这种不良血管重塑的过程与细胞因子的释放、炎症反应、细胞外基质的代谢异常息息相关。

血栓形成 在完成支架植入术后一般都需要持续进行抗血小板的治疗，但是在这一治疗期间，还是会有一定的几率导致病人出

现血栓。若是病人的血小板功能异常、支架表面的内皮化不完全、血液的高凝状态等情况，都会导致血栓的出现，从而加重了血管狭窄的程度或者出现再狭窄。

冠脉支架植入术后再狭窄如何治疗

降脂药物 他汀类的药物具备调脂作用以及非调脂作用，例如在用药之后能够有效的稳定粥样硬化斑块，改善血管内皮的功能，有效的抑制炎症反应，避免平滑肌细胞产生迁移以及聚集，并且可以有效的避免血栓的形成，通过这一药物能够明显降低PCI术后再次狭窄情况的出现。

抗血小板、抗凝药物 目前，阿司匹林与替格瑞洛双联抗血小板治疗已成为临床公认的联合用药方案，PCI术后常用的抗凝药主要为肝素以及低分子肝素，因此，在完成手术之后，需要严格的遵从医嘱，按时、按量的应用抗血小板、抗凝药物，可以进一步的避免在手术之后再次出现血栓，降低再狭窄的发生几率。

其它药物 卡维地洛是一种非选择性的 β -受体阻滞剂，在用药之后，可以充分的抑制新生内膜的形成，同时针对病人的血管平滑肌细胞增殖产生有效的抑制作用。另外，相关研究发现，在冠脉支架植入术后联合使用瑞舒伐他汀以及麝香保心丸之后，可以有效的降低血脂、控制炎症反应的发生，避免病人出现术后再次狭窄的情况。

支架改良 随着医疗技术水平的深入发展，药物涂层支架在临床中得到了广泛的应用，能够有效的避免病人在接受冠脉支架植入手术之后出现再狭窄的情况。相比较于传统的支架来说，药物涂层支架在使用之后能够有效的降低再狭窄的发生几率。目前临床中被证明切实有效的支架有雷帕霉素、紫杉

醇涂层支架。

基因治疗 基因治疗指的是将目的基因导入到靶细胞当中，使其完成转录、翻译，最终形成具备生物功能的蛋白质，从而有效的发挥出治疗的作用。

放射治疗 放射治疗指的是使用射线，针对病灶部位实施集中照射，从而针对病人的血管细胞周期产生影响，针对新生内膜形成产生抑制作用，进一步的改善血管重构，通过这样的方式有效的降低血管再狭窄的发生概率。

冠脉支架植入术后再狭窄如何预防

控制饮食 在术后病人需要严格的保持健康的饮食结构，尽量减少反式脂肪酸、饱和脂肪酸、胆固醇等食物的摄入，在生活中增加新鲜蔬菜、水果等富含维生素的食物量，同时增加全谷类食物的摄入，这样能够有助于调控病人的血糖、血脂以及血压的水平，避免血管壁产生炎症反应，进一步的预防术后产生再次狭窄的情况。

戒烟限酒 有专家表示，吸烟是心血管疾病最为重要的危险因素，长期吸烟会导致病人炎症反应加重，并且损伤病人的血管内皮功能，使得血小板持续增加以及聚集。而若是戒烟之后，便能够有效的降低心血管疾病的发生风险，这对于冠脉支架植入术后的病人来说至关重要。此外，虽然适量的饮酒可能有益于改善血管功能，但是嗜酒反而会增加心血管疾病的风险，因此在冠脉支架植入术后，男性每天饮酒量不能超过25g，女性则不可超过15g。

运动锻炼 有专家表示，适当的体育运动能够进一步的改善人体的心血管功能，控制体重的增加，从而稳定病人的血糖、血脂以及血压的水平。因此在完成冠状脉支架植

化，但不要喝太多，以免稀释胃液。

足三里 位于外膝眼下三寸，胫骨外侧一横指处，具有健脾和胃、补益气血的功效。

中脘穴 位于胸骨下端和肚脐连线的中点，可以调理脾胃、缓解胃痛腹胀。

内关穴 位于腕横纹上两寸，两筋之间，能够和胃降逆、止呕止吐。

情绪稳定是保障 中医认为，思虑过度会伤脾，保持心情舒畅对于脾胃健康至关重要。可以通过听音乐、运动、与朋友聊天等方式缓解压力，保持积极乐观的心态。

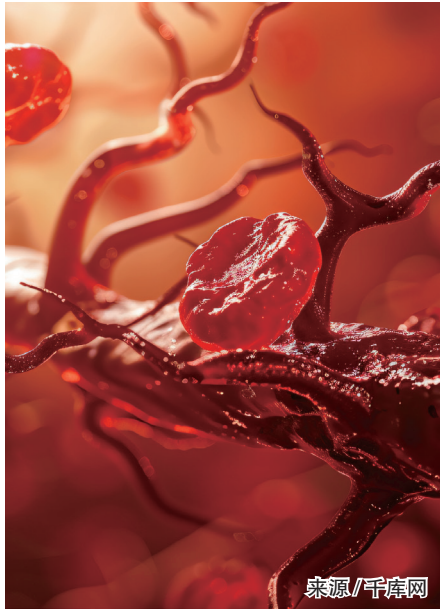
中药调理需谨慎 中医调理脾胃还可以借助中药的力量，但切勿自行抓药服用，应在专业中医师的指导下进行辨证施治，选择合适的药物和剂量。

养护脾胃，从点滴做起

养护脾胃是一个长期的过程，我们需要从生活的点滴做起，坚持良好的生活习惯，保持积极乐观的心态，才能拥有一个健康的脾胃，为健康保驾护航。

入手术之后，建议大家根据自己身体的情况，每天进行适量有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，每天保证30 min左右，每周至少坚持150 min的中等强度运动，这样可能在一定程度上可以避免手术之后产生再狭窄的风险。需要注意的是，在运动期间若是出现了心慌、喘促等一些不适的症状，要立即停止运动。

希望大家在阅读了本篇文章之后，对于冠脉支架植入术后再狭窄的相关知识有了一定的了解，有利于提高术后自我护理的能力，能够指导大家在手术后如何正确的防治，从而有效的避免出现再狭窄的情况。



来源/千库网

传播医学知识 公益服务医师



扫一扫关注《医师报》解码科普